



RISOTTO AU LOUP DE MER

PRÉPARÉ AVEC DES PETITS POIS, DU FENOUIL ET DES ASPERGES



Gousse d'ail



Échalote



Fenouil *



Citron *



Radis *



Graines de fenouil



Riz à risotto



Petits pois *



Asperges vertes *



Menthe fraîche *



Parmigiano reggiano *



Loup de mer *

45 min

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Un risotto se prépare avec amour et attention. Le fait de remuer sans cesse permet d'obtenir une cuisson parfaite de chaque grain de riz et de libérer l'amidon, ce qui rend le risotto bien fondant. Le poisson au menu d'aujourd'hui est du loup de mer, à la structure solide mais aux saveurs délicates. Avec leur petit goût de noix, les asperges grillées se marient divinement avec le côté piquant du parmigiano. Et la fraîcheur du fenouil, des radis, de la menthe et du citron apportent à l'ensemble des notes estivales.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, râpe, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, bol et sauteuse.

Recette de risotto au loup de mer : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Coupez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez le légume en lanières très fines. Réservez les **fanés**. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Taillez les **radis** en rondelles.



4 GRILLER LES ASPERGES

Pendant ce temps, coupez les **asperges** dans le sens de la longueur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez-les 10 à 15 minutes. Retournez à mi-cuisson. Pendant ce temps, ciselez la **menthe** en lanières et râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**.



2 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez les **graines de fenouil**, l'**ail** et l'**échalote**, puis faites-les revenir 1 à 2 minutes. Ajoutez la moitié du **fenouil** et faites sauter le tout 5 à 7 minutes. Ajoutez le **riz à risotto** à la sauteuse et faites-le cuire 2 minutes à feu doux. Ajoutez ½ cs de vinaigre de vin blanc et ½ du bouillon, puis laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



5 CUIRE LE LOUP DE MER

Salez et poivrez le **loup de mer**. Juste avant de servir, faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **loup de mer** 3 à 4 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, incorporez ¾ du **parmigiano reggiano** et ¾ de la **menthe** au **risotto**, mélangez bien, puis salez et poivrez.



3 CUIRE ET MÉLANGER

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½, puis répétez l'opération avec le reste en versant cette fois les **petits pois**. Faites cuire le **risotto** 20 à 25 minutes à feu doux. Pendant ce temps, dans le bol, mélangez 1 cs de **jus de citron** ainsi que 1 cc de sucre par personne, les **radis** et le reste du **fenouil**.



6 SERVIR

Servez le **risotto** et les **asperges grillées**. Accompagnez-les du **loup de mer**, de la **salade** de fenouil et de radis ainsi que des **quartiers de citron**. Garnissez le tout avec le reste de la **menthe** et du **parmigiano reggiano** ainsi que les **fanés de fenouil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Radis (pc) *	3½	7	10½	14	17½	21
Graines de fenouil (cc)	1	2	3	4	5	6
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Petits pois (g) 23) *	25	50	75	100	125	150
Asperges vertes (g) *	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Parmigiano reggiano en copeaux (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Loup de mer (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de poisson (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3519 / 841	362 / 87
Lipides (g)	33	3
Dont saturés (g)	16,4	1,7
Glucides (g)	78	8
Dont sucres (g)	11,8	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	53	6
Sel (g)	8,4	0,9

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 9) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

